**[spécialités par région](http://www.cuisine-francaise.org/blog/recettes-de-chefs/plats-francais/" \o "Lien permanent vers specialites par region)**

**NORD**   
**Nord-Pas-De-Calais : la culture du pot-au-feu**  
À Lille, et dans le Nord, on cuisine tout à la marmite. Ainsi des spécialités comme le Waterzoï, une bouillabaisse de divers poissons de rivières ou le Hochepot, mélange de viandes, d’une queue de boeuf et de légumes bouillis se retrouvent donc dans la marmite ! Sur la Côte, on prépare l’anguille, au beurre, à la crème et aux herbes douces. À Cambrai, on retrouve des Bêtises et des Andouilles…mais aussi un excellent fromage, la Tomme de Cambrai, affiné à la bière ! Dans cette région, tous les fromages ont du caractère et une grande force de goût. Parmi les bières, car on ne peut pas parler du Nord sans parler de bière, blanche, Gueuze et Trois-Monts se disputent la préférence des amateurs. Pour finir, une goutte de genièvre ponctuera l’initiation.

** moules frites**

****

**Pot au feu**

**Spécialités du Nord**

* Le Nord a d’autres spécialités culinaires un peu moins connues que les moules-frites:  
  - Le Potjevlesch (prononcé « potcheuvlèch ») est un plat d’origine Flamande. Cette terrine est composée de viandes blanches cuites dans la bière et misent en gelée. Celle-ci se mange, la plupart du temps, froide et on la laisse fondre sur un plat de frites.  
  - Dans la catégories des fromages, le Nord produit le très célèbre Maroilles, lavé à la bière, et la non moins célèbre Boulette d’Avesnes, qui est un fromage de forme conique enrobé de paprika et d’épices.  
  - Le Nord est aussi réputé pour ses bières : La Grain d’Orge, la Ch’ti, la Septante 5, la Jenlain, la Bière des 3 Monts, ou encore la Chimey, sont toutes produites dans la région.  
  - Les Bêtises de Cambras, ces petits bonbons au sucre étiré aromatisés à la menthe, sont la preuve que les erreurs sont parfois constructrices.

**Spécialités du nord Pas-de-Calais**

* Moules frites
* La carbonnade
* Harengs marinés

**Quelques spécialités pour vous faire saliver et vous donner envie de venir…**  
**À Lille.** Goûtez la carbonade flamande, petits morceaux de bœuf mijotés dans de la bière et de la cassonade, accompagnée d’une bière locale. À déguster à l’estaminet Chez la Vieille, 60, rue de Gand, Lille. À Metz. Ce sera plutôt le dessert avec la tarte aux mirabelles. Petit cours de pâtisserie…Étaler la pâte feuilletée et foncer un moule à tarte. Garnir le fond de mirabelles. Mélanger le sucre, les amandes, le lait et les œufs. Verser la préparation sur les fruits. Cuire à four moyen. Avant de servir, saupoudrer de sucre glace. Chut, c’est un secret ne le répétez pas ! Ingrédients : Pâte feuilletée, 150 gr de sucre, 2 œufs, 1 dl de lait, 100 gr d’amandes en poudre, 400gr de mirabelles, 30gr de sucre glace.

**La Picardie: un jardin potager**  
Terre à blé, plateau agricole, la Picardie est riche d’une gastronomie traditionnelle et simple. La Somme est un jardin potager inouï, agricole et maraîcher. Pour s’en convaincre, il suffit de citer les savoureux légumes régionaux : la carotte, le cresson, l’endive, la salicorne, la rhubarbe et la pomme qui y est cultivée à la fois pour le cidre et pour le dessert. De la Somme, on pêche anguilles, truites, carpes, brochets, sandres qui égaieront soupes et fricassées. Sur la Côte, les poissons de mer comme la sole, le carrelet, le bar et le hareng. La Picardie regorge de fruits de mer excellents et parmi les spécialités, nous vous conseillons de goûter à la ficelle picarde, les harengs marinés à l’Abbevilloise, sans oublier le traditionnel gâteau battu. Arrêtez-vous manger le pâté en croûte de canard d’Amiens et bien sûr goûter aux macarons de la ville, composés notamment d’amande et de miel. Enfin, laissez glisser tout ça avec du cidre, la boisson régionale de tradition.

Puisque vous salivez déjà, pour vous et rien que pour vous, la recette de la ficelle picarde (pour deux personnes). Faites la pâte à crêpes en mélangeant 75g de farine, 1/8 de litre de lait, 1 œuf et du sel. Faites 4 crêpes aussi fines que possible. Pour la garniture, préparez 100g de champignons de Paris, 1 échalote, 1 cuillère à soupe de farine, 1 verre de lait, 4 tranches de jambon, 100g de crème fraîche et 100g de gruyère râpé. Posez la tranche de jambon sur la crêpe, et dans une poêle faites revenir la préparation de champignons hachés avec l’échalote et le beurre. Puis étalez et roulez la crêpe. Déposez de la crème fraîche et du gruyère râpé sur les crêpes roulées avant de les enfourner au four 10 minutes. À déguster bien chaud et avec gourmandise.

LA PICARDIE

**Spécialités de l’Oise**

* La proximité de l’Oise avec la Normandie a donné lieu à de nombreuses recettes à base de cidre comme le Lapin au cidre.

**Spécialités de la Somme**

* La Somme a une gastronomie simple mais efficace pour calmer les grandes faims. La Ficelle Picarde est un plat composé de crêpes enroulées sur elles mêmes, fourrées avec des champignons et du jambon et gratinées au four.  
  En matière de dessert, la Somme n’est pas en reste. Le Gâteau Battu est un gâteau brioché cuit dans un moule cannelé et les Macarons d’Amiens accompagnent très bien le thé ou le café

[](http://image-cuisine.linternaute.com/image/original/303572/ficelle-picarde.jpg) ficelle picarde

La **ficelle picarde** est une entrée, [spécialité régionale](http://fr.wikipedia.org/wiki/Sp%C3%A9cialit%C3%A9_r%C3%A9gionale_(cuisine_fran%C3%A7aise)) de [Picardie](http://fr.wikipedia.org/wiki/Picardie). C'est une [crêpe](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cr%C3%AApe) au [jambon](http://fr.wikipedia.org/wiki/Jambon) et aux [champignons](http://fr.wikipedia.org/wiki/Champignon) cuite au four.

La sauce aux champignons peut-être Mornay ou Duxelles, mais en aucun cas Béchamel

**NORD-EST**

**L’Alsace : la choucroute de tradition**  
Si je vous dis : foie gras et choucroute ? Oui, vous y êtes, nous sommes arrivés en Alsace et nous allons passer par Strasbourg pour y dénicher ses perles culinaires. Tout d’abord, arrêtons-nous quelques instants pour parler de la choucroute. Autant vous le dire tout de suite, la choucroute n’est pas le plat traditionnel de l’Alsace, c’est LE plat de chaque alsacien, qui comme la tradition le veut, préparait lui-même sa propre choucroute, et ce jusqu’au début du XXème siècle. C’est un plat familial, dominical qui a encore de beaux jours devant lui, il est servi dans toutes les bonnes brasseries. Même chose pour le foie gras, c’est une idée alsacienne. Et oui, l’idée de le cuisiner est née ici ! Elle vient du cuisinier du maréchal de Contades, et la recette du foie gras moelleux et fondant se répandit comme une traînée de poudre jusqu’à Versailles… 

Côté apéritif, il se prend toujours autour d’une bière accompagnée de l’inséparable bretzel avant de goûter aux multiples spécialités. Par exemple, le baeckeoffe (pommes de terre et porc), la tarte flambée et les spaetzle (variété de nouilles) qui peuvent accompagner les volailles ou le gibier. On trouve aussi quantité de tartes sur la table alsacienne : flammekueche ou tarte flambée, à base de pâte à pain, crème, oignons et lardons. N’oublions pas non plus le fameux pain d’épices, très populaire dans la région. Enfin, le vin blanc, avec des merveilles au goût si particulier et inimitable que le Riesling, le Gewurztraminer, le Muscat, le Tokay Pinot Gris, le Sylvaner, le Pinot Blanc et le Pinot Noir.

** choucroute**

**À Mulhouse**, le Baeckaoffa vous emballera et si vous ne pouvez pas vous déplacer, voici la recette. Pour 5 à 6 personnes : 500 gr d’échine ou d’épaule d’agneau sans os, 500 gr de poitrine de bœuf désossée ou paleron, 1 kg de pommes de terre, 250 g d’oignons, 2 à 3 gousses d’ail, 1/2 l de pinot blanc ou riesling, bouquet garni, persil, thym, laurier, sel, poivre. Détailler la viande en morceaux égaux comme pour une estouffade. La mettre à mariner pendant 24 h avec un peu de vin, quelques oignons, l’ail, le bouquet garni, le sel, le poivre. Dans une cocotte en terre, disposer une couche de pommes de terre émincées, puis, les viandes, les oignons émincés, et une nouvelle couche de pomme de terre et d’oignons émincés. Mouiller avec le vin blanc. Fermer la terrine avec son couvercle et faire cuire au four à 180° pendant 2h, 2h et demi selon. Servir tel quel dans la terrine de cuisson. En accompagnement, servir un pinot blanc, un tokay pinot gris ou un pinot noir. Et si vous pouvez vous déplacer, c’est à déguster à Mulhouse au restaurant Zum Sauwadala, 13, rue de l’Arsenal, 68 100 Mulhouse.

** Quiche lorraine**

****

**Tarte flambée alsacienne**

**A Nancy et en Lorraine: la mirabelle et le bleuet**En Lorraine et autour de Nancy, la cuisine est mise à toutes les sauces, en pot, en conserve, en pâté, en gelée, en eau-de-vie… et à tous les mots tant les intitulés des recettes sont splendides et témoignent du plaisir gourmand de la table cette région. En ingrédients, on y trouve des mélanges sublimes de produits du terroir et de caractère comme le gibier, la charcuterie des plus réputées, les poissons, les petits champignons des bois mais encore les fruits et baies sauvages des bois. Il y a aussi une fameuse carte des alcools, l’eau-de-vie de mirabelle, le Clair de groseille, le Perlé de rhubarbe. Dans l’ancienne capitale des ducs de Lorraine, à Nancy, c’est le macaron qui est fameux. Mais il faut goûter aussi le boudin, l’omelette à la nancéienne, la bergamote, le gâteau au chocolat…. Enfin, si vous voulez ramener un cadeau, prenez un pot de miel des Vosges. Issu du sapin, il sert aussi à la fabrication du pain d’épices et aux fameux bonbons au miel connus et appréciés dans tout le pays.

**La Bourgogne: la cuisine au vin rouge**  
La Bourgogne, c’est avant tout une terre de vin, d’excellents vins, et la cuisine en est tout naturellement imprégnée. Du traditionnel boeuf bourguignon, à base de vin bien sûr, aux plats dits en « meurette », c’est-à-dire cuits aux lardons et au vin rouge parmi lesquels les œufs ou le coq au vin, jusqu’à la charcuterie et le jambon persillé, tous les mets de la région se travaillent et/ou se dégustent avec l’un des vins issus des merveilleux vignobles de Bourgogne. Sur les côteaux qui dominent la plaine de la Saône, se succèdent les grands crus : Aloxe-Corton, Nuits-St-Georges, Vosne-Romanée, Vougeot, Chambolle-Musigny, Gevrey-Chambertin … Nous arrivons à Dijon, dont la réputation a passé les frontières grâce à sa célèbre moutarde et son Kir, composé de vin de Bourgogne et de crème de cassis. À Mâcon, que l’on chante pour son Pouilly Fuissé, on trouve aussi les vaches charolaises à robe blanche de très bonne qualité. Pas très loin, en plein air, s’ébat la fameuse volaille de Bresse. Bref, une terre généreuse et riche qui mérite mille et un détours. Côté poissons, on trouve le long de la Saône tous les ingrédients qui vont constitués une des spécialités de la région : la pauchouse, sorte de bouillabaisse d’eau douce faite à base de tanches, perches anguilles, carpes, brochets, vin blanc et croûtons frottés d’ail. Au dessert, que diriez-vous d’une charlotte « rigodon » ou un tartouillat de poires ? Encore une région qui vaut le détour, on vous avait prévenu, la France est riche, très riche en matière de gastronomie…



**Boeuf bourguignon**

**Franche-Comté et Jura: le pays des fromages**  
Voici la forêt jurassienne et au loin lièvres, sangliers, chevreuils et lapereaux qui se disputent les faveurs des sous-bois. La Franche-Comté regorge aussi de gibier parmi lesquels les petites grives, perdreaux, vanneaux et pluviers de passage. Au pied des sapins, on trouve la morille, magnifique champignon qui fait chanter l’assiette, et l’oronge et la russule. Dans les rivières et les torrents, les meilleurs spécialités gastronomiques de la région : la truite (que l’on accompagne ici de noisettes), les succulentes écrevisses, le brochet fait en quenelle, l’anguille piquée en brochette, la lamproie, la carpe ou l’alose que l’on peut retrouver dans la grande bouillabaisse locale de la Pauchose. Et il y a aussi des charcuteries renommées comme la saucisse et le Jésu de Morteau.

Quant au plateau de fromages, il suffit d’énumérer leurs noms pour saisir son importance : le Bleu du Haut-jura, le Vacherin, la Cancoillotte, le Comté et l’Emmenthal. Dans la région, la soupe est servie à tous les repas. Soupes de lentilles, bouillon d’orge à la volaille ou aux grenouilles, soupe de fruits aux cerises, à l’orange et aux noisettes, soupe à l’oignon, etc.

C’est aussi le pays de la petite et si indispensable cerise. En fruit, en dessert, en potage ou en Kirsch, elle est à l’honneur surtout pendant les fêtes de Noël. Sachez qu’au Jura, le vin blanc est aussi présent sur la table que dans les plats qu’il accompagne, comme le poulet par exemple, presque tout le temps cuit au vin et à la crème. Côté pâtisserie, on est généreux ici avec les brioches, le pain d’épice, les galettes, crêpes ou beignets. Mais surtout, le régal collectif, c’est la gaufre, à n’en point douter !

**CENTRE**  
**Auvergne: une origine paysanne**

 **Aligot (Massif Central)**  
Nourrie des terroirs de l’Auvergne, du Cantal et de la Haute-Loire, la cuisine auvergnate, d’origine paysanne, est célèbre pour son chou que l’on cuisine farci, mariné en soupe ou encore en potée à laquelle on rajoute des cochonnailles. Car le cochon est aussi l’animal qui alimente la table auvergnate : jambons secs, saucissons, pieds de porc panés ou grillés, petit salé aux lentilles vertes du Puy. S’ajoutent aussi les viandes fondantes des Charolais de l’Allier et celle des vaches Salers du Cantal. Très souvent, la « truffade » (pommes de terre à la tomme fraîche de Cantal) ou l’aligot accompagnent ses plats pour encore plus de gourmandise.  
La pêche de printemps ajoute de magnifiques prises au tableau de chasse gastronomique : truite sauvage, saumon, omble chevalier, brochet, sandre. À l’automne, ce sont les viandes fortes qui trônent sur le buffet : chevreuil, sanglier, gibier d’eau et des bois. En forêt justement, c’est le temps de la cueillette des champignons et fruits des bois juste avant le plateau de fromages : Saint-Nectaire, Bleu d’Auvergne, Fourme d’Ambert, Cantal, Salers. À toujours accompagner d’un des 5 crus des Côtes d’Auvergne comportent 5 crus qui se déclinent en rouges, blancs, gris ou rosés.

**Spécialités du Cantal**

* La potée auvergnate : pot au feu avec du chou braisé
* Fromages : Cantal, Salers
* Viande de salers
* La truffade ( tome accompagnée de pommes de terre)
* Les fritons et autres gratons

**Limousin**

[](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Clafoutis_in_brown_and_cream_bakeware.jpg) le clafoutis

**Lyon et la proximité: la gastronomie en capitales**  
Lyon, c’est une situation stratégique au carrefour des grands pays européens, au creux de 2 cours d’eau, et d’une région viticole importante : le Beaujolais. Une tradition séculaire de gastronomie de « Mères » qui ont révélé, travaillé la qualité des produits du terroir, bien repris et illustré par le meilleur chef de tous les temps : Paul Bocuse. Une grande cuisine, désormais internationalement connue, mais qui prit ses premières lettres de noblesse dans de petits estancos : les « bouchons ». Au menu, grattons, saucisson, cervelas, andouillette de Fleurie, rosette, tablier de sapeur, gras-double, gratin de cardons arrosés de Beaujolais ou d’un vin des Côtes du Rhône. Quelques fromages dont rien que l’odeur ne vous laissera pas de marbre : Saint-Marcellin coulant de préférence, Saint-Félicien, Cervelle de Canut, Mont d’Or. Dégustez en dessert les délicieuses bugnes saupoudrés de sucre glace, une poire Belle Hélène, ou encore des Profiteroles sans pareil, tant le chocolat est aussi devenue une spécialité lyonnaise.

Mais qu’est ce qu’un tablier de sapeur ? Pour 4 personnes, il vous faut un bon morceau de fraise de boeuf par personne, soit 4 en tout, 1 bouteille de Mâconnais blanc, 1 citron, 1 cuillère à soupe de moutarde forte, du sel, du poivre, 1 œuf, de la mie de pain, de l’huile, du beurre et de la chapelure. Relevez vos manches. Découpez la fraise cuite en morceaux rectangulaire. Faites la mariner 1 nuit dans le Mâconnais, dans lequel vous aurez, au préalable, incorporé le jus de citron, un peu d’huile, la moutarde, le sel et le poivre. Le lendemain, égouttez bien les morceaux. Trempez ensuite le tablier de sapeur (la fraise de bœuf) dans un œuf battu, égouttez-le, et roulez-le dans la mie de pain. Puis « chapelurez », c’est-à-dire, faites cuire dans une poêle bien chaude avec le mélange huile/beurre, 3 minutes sur chaque face, en remuant tout au long de la cuisson. Passez au four pour que le tablier de sapeur soit moelleux et le moins gras possible. Servez avec une bonne mayonnaise ou une sauce tartare et des pommes de terre vapeur en accompagnement.

Cette recette aurait été baptisée Tablier de sapeur par le Maréchal de Castellane, gouverneur militaire de Lyon sous Napoléon III, fin gourmet et amateur de tripes et ancien sapeur du Génie. Ces sapeurs devaient en effet porter un tablier de cuir réglementaire pour protéger l’uniforme durant les besognes difficiles.

**Spécialités de Lyon**

* Blanquette de veau : indémodable
* La Cervelle de Canuts : fromage blanc frais
* Salade lyonnaise : lardons, oeuf, gésiers, croutons, salade et pignons de pin parfois
* Tête de veau sauce ravigote
* Quenelles de brochets sauce Nantua, gras-doubles, tripes, boudin, andouillettes, gâteau de foie, saint-marcellin
* Les bugnes : petit beignet frits
* Le Sabodet : saucisson de tête de porc
* Vins du beaujolais : Morgon, Brouilly, Chiroubles, Moulin à Vent, Juliénas…  
  Coteaux du Lyonnais  
  Côtes du Rhone

Non loin de là, à **Saint-Étienne**, la râpée de pommes de terre, galette épaisse et savoureuse, fait fureur. Pour 4 personnes, prévoir 600 gr de pommes de terre plutôt farineuses, 4 œufs, de l’huile, du sel et du poivre. Après la recette est simple et non des moins délicieuses. Commencez par râper les pommes de terre crues en lamelles ni trop fines, ni trop épaisses. Mélangez aux œufs, deux cuillères à soupe de farine, du sel et du poivre. Mettez la mixture obtenue dans une poêle huilée. Une fois l’intérieur cuit et la surface bien dorée, presque craquante, sortez la râpée de votre poêle et coupez-la en part, comme un gâteau. À mi-chemin entre la tortilla et la galette de pommes de terre, la râpée se déguste nature, avec de la salade, de la charcuterie locale et une bonne bouteille de vin de la Loire rouge : Côtes Roannaise, Côtes du Forez ou Saint-Joseph.

**SUD-EST : LES ALPES**

Aux pieds des montagnes, à **Grenoble**, découvrez la tarte vergeoise à la bière Mandrin. La recette d’Agnès Chotin de l’Auberge Napoléon, parue dans le livre Femmes Chefs de Michèle Duby est notre préférée. Pour 8 personnes, préparer la pâte en mélangeant dans l’ordre : farine, sel, sucre en poudre, beurre en morceaux et 2 œufs. Laisser reposer au frais 1 heure. Étaler la pâte, foncer un moule. Mettre au frais pour encore 1 heure. Répartir dessus 200 g de sucre vergeoise et les noix hâchées. Faire un appareil avec 2 œufs, 1 dl de crème épaisse, 1 dl de bière. Étaler sur la tarte. Cuire au four à 180°. Pendant ce temps, fouetter la crème, le sucre glace et un peu de bière. Ne pas oublier d’entreposer au frais récipient et fouet avant de monter la crème. C’est l’assurance d’obtenir une crème bien ferme. Servir la tarte avec la crème et éventuellement un coulis d’orange.

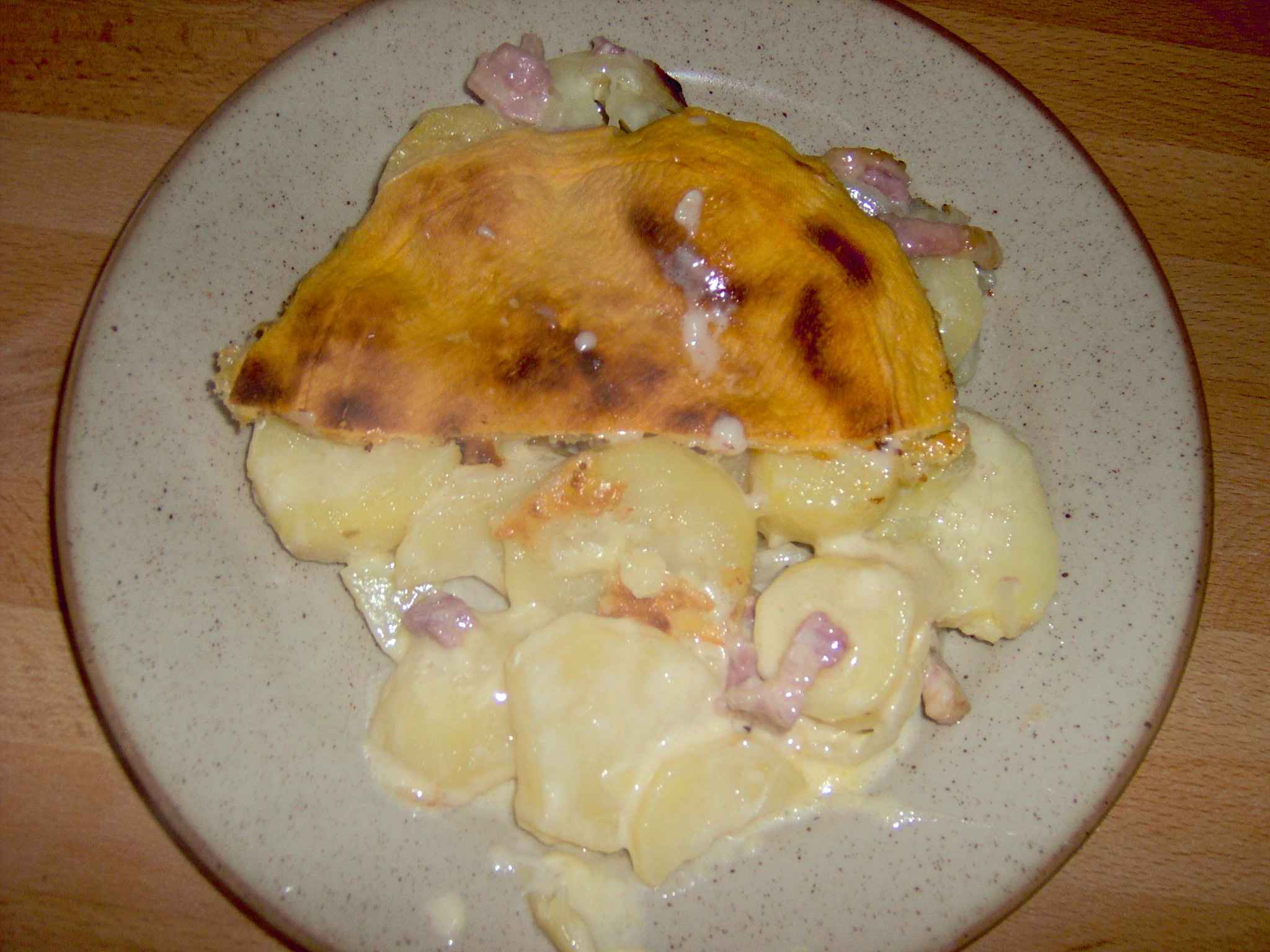
**En Savoie: pommes de terre et fromages sont à l’honneur**  
La Savoie, des étendues de montagnes, de lacs et de torrents qui foisonnent de poissons, truites et écrevisses. Sur les plateaux, c’est le gibier qui abonde et les vaches qui y paissent donnent d’excellents fromages comme le reblochon goûteux, le beaufort fruité, la tomme, le vacherin et l’emmental. Agrémentés de pommes de terre bouillies, cela donne la fondue. Avec du reblochon, c’est la tartiflette. Une cuisine robuste, des montagnes, qui se dispute une charcuterie de porc de pâturage : saucisson d’âne ou de bouc, saucisse au vin blanc ou au chou. Quelques fruits rouges ou des vergers comme les cassis, groseilles, framboises, pommes ou poires font chanter la corbeille de fruits et les pots de confiture, et d’autres ont donné de belles eaux-de-vie blanches fortes et transparentes, comme la framboise, le kirsch, la mirabelle … En redescendant un peu, goûtez au glaçon de Megève, meringue et chocolat.

**Spécialités de Savoie** :

* Fondue savoyarde : fondue de trois fromages (comté, beaufort, valais) dans laquelle on trempe des croûtons de pain
* Montmélian et Chignin : vin rougeApremont : vin blanc

****

**Fondue savoyarde**

****

**Tartiflette savoyarde**

**Les Hautes-Alpes: une cuisine de montagne**  
La gastronomie de la Haute Provence est une cuisine traditionnelle de montagne, à base de produits naturels. Parmi les spécialités culinaires de la ville de Gap, citons notamment les beignets de pommes de terre ou d’épinards, aux herbes ou à la viande et ceux sucrés, aux pruneaux par exemple. Autre spécialité : la tomme, les pâtés, les oreilles d’âne, les ravioles et le gratin de pâtes fraîches aux épinards et aux fromages de pays… Une production fromagère très variée qui propose un bleu des hauts pâturages ou le fromage du Queyras… Côté fruits, dégustez en passant les pommes comme la Passe Crassane et la Golden Délicious, les abricots dont la réputation a dépassé les vergers du pays des Hautes-Alpes. Plus au Sud, on fait la part belle au miel, dont le suc est issu d’essences provençales traditionnelles. Question liqueurs, les Hautes-Alpes en comptent de fameuses au rang desquelles le génépi est la plus reconnue, mais aussi la myrtille et la poire. Enfin, pour vous remettre, une bière légère et fraîche, l’Alphand, fabriquée dans la région.

**Marseille et bouillabaisse sont mondialement connues**

La Bouillabaisse est indissociable de l’image de Marseille ou même de la Provence, et le plaisir qu’elle procure en la dégustant, conforte parfaitement le désir de vivre en cette magnifique région.

****

**Bouillabaisse (Marseille)**  
  
À l’origine, elle était simplement préparée par les pêcheurs, au retour de la journée de pêche. De l’eau de mer dans un chaudron était mise à chauffer sur le bord de la plage. Le démaillage des filets terminé, les pêcheurs n’avaient plus qu’à plonger dans l’eau bouillante, les poissons invendables, sans tête, au ventre déchiré ou aplati par les frottements. Après environ 20 minutes de cuisson, le bouillon obtenu était versé bouillant sur des croûtons de pains rassis frottés d’ail. Cela s’appelle faire « la tournée des croûtons ». Puis, l’on se partageait les poissons que l’on mangeait avec de la rouille ou de l’aïoli. C’était la bouillabaisse des pêcheurs… Par la suite, ce plat simple a été repris par des cuisiniers ou des cuisinières de familles de notables qui voulurent améliorer ce plat trop rustique à leur goût. Ils pensèrent alors à remplacer l’eau de mer par un fumet de poissons. Ils trouvèrent facilement des petits poissons de roches avec lesquels on confectionnait déjà  » la soupe de roches « . Et après avoir fait bouillir ce fond de poissons de roches, ils mirent à cuire à l’intérieur, de la même façon que les pêcheurs, les poissons habituels de la bouillabaisse. Ils venaient de créer  » la bouillabaisse « riche » ou bouillabaisse « marseillaise »  » telle que nous la dégustons aujourd’hui.

Pour limiter les abus de certains dans la préparation de ce plat, une charte a été instaurée en 1980. Elle détermine exactement, la recette, les poissons à utiliser, et le service spécial en salle. 1ère règle, le poisson doit arriver entier sur le plat, et il doit être découpé devant le client.

Au Miramar, restaurant les poissons composant la bouillabaisse sont au nombre de 6 : la rascasse, le rouget grondin ou galinette, la vive ou araignée, la lotte ou beaudroie, le congre ou fielas et le saint-pierre. Sont servis également, les favouilles ou étrilles, les moules et les pommes de terre qui doivent cuire avec le poisson dans le bouillon. Mais existe-t’il une bouillabaisse sans rouille…La vraie rouille dépend beaucoup du cuisinier ou du pêcheur qui la confectionne. Chacun a sa recette plus ou moins secrète. C’est un aïoli, dans lequel on incorpore du safran, de l’ail, du piment, de la mie de pain écrasée, de la pomme de terre écrasée et, qui est délayé avec un petit peu de bouillon chaud. C’est la recette classique. Rien ne vous empêche de l’arranger à votre façon, sans oublier toutefois que ce n’est pas de l’harissa. Elle ne doit jamais déformer ou tuer le goût subtil du mélange des poissons par un excès de piment. Les vins blancs de Cassis accompagneront idéalement votre bouillabaisse.

**Cuisine niçoise, cuisine du sud: le verger merveilleux**

****

**Salade niçoise**

La base de la cuisine niçoise, c’est le pain. Un pain que les niçois ont su accommoder de manière très inventive au fil du temps et qui, aujourd’hui, se retrouve dans presque toutes les spécialités. Tout d’abord la pissaladière…est-ce autre chose qu’une sauce fermentée à l’anchois étalée sur une tranche de pain ?! Petite charade, mon 1er est un pain rassis. Mon 2ème est mon 1er, mouillé, auquel est ajouté un bout d’oignon, une gousse d’ail, une tranche de tomate. Mon tout est une spécialité niçoise très appréciée. Réponse : le pan bagnat bien sûr ! Dans les boulangeries du Vieux Nice, on trouve des pains de toutes sortes, aux anchois, aux olives, à la tapenade, et des fougasses au thym, au romarin, aux noix, aux roses…

Parmi les plats les plus populaires, vous trouverez la non moins célèbre salade niçoise, à base de crudités fraîches, la ratatouille qui réunit nombre de légumes niçois : courgettes, aubergines, tomates et oignons et une place toute particulière est réservée aussi à l’oignon et au pois chiche que l’on retrouve dans la socca (galette de pois chiche chaude et poivrée). C’est alors que l’on comprend que la cuisine niçoise, c’est une cuisine de potager. Un verger extraordinaire, avec de splendides oranges, mandarines, clémentines et citrons que l’on retrouve hors saison en bocal, sous forme de fruits confits. C’est le pays du basilic (qui compose la soupe au pistou), du fenouil, de l’ail aux petites gousses rouges, du romarin, du serpolet, du thym, de la marjolaine, de la farigoulette qui relèvent avec chaleur les spécialités locales.

Pour la soif, hormis le pastis, ce sont les vins de Châteauneuf du Pape et les grands rosés de Provençaux qui arrosent généreusement cette cuisine qui se partage. C’est enfin une cuisine nourrie de fines herbes que l’on retrouve plus largement jusqu’à Avignon et Marseille. Une cuisine saine, née de cette huile excellente qui fait l’anchoïade et l’aïoli, les légumes à la barigoule, la brandade de morue, la Tapenade : l’huile d’olive.

En Avignon, le chef Christian Etienne conseille de goûter la « Daube Avignonnaise », il vous en donne même sa recette. Couper un gigot (préalablement désossé) en morceaux de 90g. Traverser ensuite chaque morceau d’un lardon assaisonné de sel épicé. Faire mariner ces morceaux pendant 2 heures avec 10 cl d’huile d’olive par litre de vin, quelques carottes et oignons émincés, 4 gousses d’ail, du thym, du laurier et une queue de persil. Faire blanchir 250g de lard de poitrine coupé en dés fins. Détailler en carrés de 2cm de côté 250g de couennes fraîches et faire blanchir. Préparer un bouquet de persil avec une écorce d’orange séchée. Garnir le fond et les parois d’une terrine avec de minces bardes de lard, ranger dedans les morceaux de gigot en couche de viande puis de thym et de laurier en poudre. Disposer le bouquet vers le milieu de la terrine en la garnissant, et assaisonner légèrement chaque couche. Mouiller avec la marinade passée au chinois, fermer la terrine, maintenir le couvercle avec un cordon de repère afin d’assurer la concentration de vapeur également dans tout le plat. Cuire ensuite pendant 5 heures dans un four à chaleur douce et rigoureusement égale pendant toute la cuisson. Au moment de servir, découvrir la terrine, retirer les bardes, dégraisser et enlever le bouquet. La daube se sert telle quelle dans la terrine. Bon appétit.

**SUD OUEST**

**Le Languedoc-Roussillon**

|  |
| --- |
| **Les petits patés de Pézenas**  [gde_pate_pezenas1](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/gde_pate_pezenas1.jpg) |
| Délicieux mélange sucré-salé ... C'est un fameux mélange de cassonade, de rôti de mouton, de zeste de citron, enrobé d'une fine pâte au saindoux, il faut les manger chauds pour apprécier toute leur saveur.   |  | | --- | | **Boles de picolat**  [picolat1](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/picolat1.jpg) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Spécialité catalane, les "boles de picolat" se présentent sous la forme de boulettes, de viande de boeuf et de porcs finement hachée puis mélangée avec de l'ail, du persil... Une fois dorées à l'huile et au lard, on y adjoint des oignons, de la canelle, sel, poivre et piments, elles vont mijoter dans un coulis de tomates avec des olives et du jambon...   |  | | --- | | **La gardiane** | |  |  |  | | --- | | Célébre spécialité de Camargue, la "gardiane" est une "daube" cuisinée à la viande de taureau. Découpée en cube et revenue dans l'huile d'olive, la viande est ensuite ajoutée aux autres ingrédients : légumes, olives noires, ail, et lard fumé, le tout arrosé de vin rouge. On accompagne généralement ce plat avec du riz camarguais. | | |  | | --- | | La Brandade de Nîmes | |  |  |  | | --- | | Spécialité gardoise à base de morue et d'huile d'olives. Ces ingrédients longuement mélangés forment une pâte blanche et onctueuse, on la sert en général un peu ailée, avec un soupçon d'huile d'olives et des pommes de terre cuites à l'eau, souvent réduites en purée. Elle s'accompagne d'une salade verte ou peut aussi être servie en gratin mélangée avec de la purée. On peut aussi la tartiner sur des toast grillés ou la consommer sous forme de petits fours... |   **La Tielle**  [tielle1](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/tielle1.gif)  Spécialité Sétoise, la Tielle est une sorte de petit pâté rond en pâte à pain fourré d'une préparation de poulpes mijotés avec des tomates, des oignons, de l'huile d'olive et du piment.  **L'anchois de Collioure**  [anchois1](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/anchois1.jpg)  Collioure est un petit village de pêcheurs fortifié situé dans le Roussillon, en bordure de Méditerranée. Longtemps, le village a vécu de la pêche aux anchois et de leur préparation. Aujourd'hui, la tradition se perpétue et quelques entreprises continuent à préparer les anchois. Aussitôt péchés, ceux-ci sont salés. Quelques jours plus tard ils seront vidés et installés entre des couches de sel. Elle peut se cuisiner en entrée à l'huile d'olive avec des poivrons ou des oeufs, ou plus connu..en pizza. |   **L'oignon doux des Cévennes**  Doux et plein de saveur, l'oignon doux des Cévennes peut se consommer cru dans une salade ou par exemple, pour les gourmands nantis, sous la forme d'une fondue d'oignons sur laquelle on arrangera une belle escalope de foie gras poêlée.  **Fruits de mer**  [fruitsdemer](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/fruitsdemer.jpg)  **Plaisirs sucrés :**   |  | | --- | | **La rousquille**  [rousquilles1](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/rousquilles1.jpg) | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Ce gâteau rond est produit toute l'année dans la région du Vallespir. Moelleuse ou fondante, la pâte de consistance sablé est parfumée plus ou moins au citron ou à l'anis, on consomme la rousquille au petit déjeuner avec le café, l'aprés-midi avec le thé, en apéritif avec un vin de la région, de préférence banyuls ou un muscat, et enfin en dessert.   |  | | --- | | **Le croquant de Villaret**  [croquant_villaret1](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/croquant_villaret1.jpg) | |  |  |  | | --- | | La recette est toujours restée secrète, transmise oralement dans la famille Villaret, seul producteur à Nîmes. Ce croquant qui accompagne toutes les fêtes traditionnelles et familiales, se compose en autre de fleur d'oranger, d'amande et d'extrait de citron. Dorée et trés dur, il reste de consommation locale. | | **Les fruits**  Bénéficiant de conditions naturelles privilégiées, il existe une grande diversité d'espèce :  l'abricot rouge du roussillon l'amande la cerise de céret la figue la pêche du roussillon la poire de conflent la pomme reinette du vigan le raisin de table de clermont-l'herault | |  |  | | --- | | **Les oreillettes**  [v_oreillettes](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/V_oreillettes.jpg) | |  |  |  | | --- | | C'est durant toute la période qui précéde et qui suit le carnaval, qu'il est possible de trouver des oreillettes chez la plupart des boulangers et pâtissiers du Languedoc. Oreillette, merveille et bunyete sont les différentes appellations du beignet. L'oreillette est dorée trés claire et recouverte de sucre glace, elle est sèche et cassante et délicieusement parfumé à la fleur d'oranger ou de citron. | |   **Les fromages**  **Le Pélardon**  Petit fromage rond au lait de chèvre, d’un goût sec et piquant, propre aux cévennes.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | La fabrication traditionnelle du Pélardon se perpétue de jour en jour. Après chaque traite, le lait est mis à cailler. Le moulage, à partir de caillé frais, s’effectue à la louche et va donner cette forme spécifique au Pélardon. L’affinage, qui révèle le goût du fromage, doit être au minimum de onze jours. Alors le Pélardon jeune présente une croûte couleur crème, parfois parsemée de moisissures superficielles bleues ou blanches. Fin et onctueux, son goût de noisette fait fondre. Plus affiné, après trois semaines, sa croûte s’assombrit, il s’affermit et développe un goût de chèvre plus marqué qui enthousiasme les amateurs.  **Les vins**  **Le muscat de Mireval**  **Le muscat de Frontignan**  **Muscat de Saint Jean de Minervois**  **Corbières**  [corbi_res](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/corbi_res.jpg)  Des portes de Carcassonne aux étangs de Leucate et de Port La Nouvelle, des contreforts des Pyrénées aux pieds de la Montagne Noire, l'appellation Corbières (1985), s’étend sur 23.000 hectares entre Carcassonne, Narbonne, Perpignan et Quillan.  11 terroirs naturels traduisent la diversité des sols, leur exposition au vent et au soleil. Les vins rouges se marient aisément avec le gibier. Les rosés sont fruités et frais au palais. Les blancs, secs et fruités, accompagnent les crustacés cuisinés.  **Cabardès**  Six rivières irriguent les pentes de ce terroir en coteaux et terrasses, adossé à la Montagne Noire et dominant la Cité de Carcassonne. Sa situation originale entre Languedoc et Bordelais a permis l'assemblage de cépages atlantiques et méditerranéens. Ces vins rouges et rosés sont profonds et puissants. Ils accompagnent parfaitement les charcuteries ou les viandes blanches.  **Minervois**  [minervois](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/Minervois.jpg)   |  | | --- | | Entre le Canal du Midi au sud et la Montagne Noire au nord, le vignoble s’étend de terrasse en terrasse des hauts de Narbonne aux portes de Carcassonne.  Majoritairement rouges, les vins déclinent une palette de saveurs allant du rouge fruité au rouge plus épicé ou plus aromatiques ; les vins rustiques et charpentés produits en altitude accompagnent les viandes rouges. Les blancs, frais et riches en arômes floraux, ou secs, se marient avec les fruits de mer ou les poissons blancs. | | **Coteaux du Languedoc**  [coteaux](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/coteaux.jpg)   |  | | --- | | Connu comme le plus ancien vignoble de France, il se déploie le long du littoral méditerranéen, de Narbonne aux portes de la Camargue et s'appuie aux contreforts de la Montagne Noire et des Cévennes. L’appellation (AOC depuis 1985), produit surtout des vins rouges vinifiés de façon traditionnelle, mais aussi des vins rosés et des blancs. Trois crus, Saint-Chinian, Faugères, Clairette du Languedoc et 12 terroirs Quatourze, La Clape, Picpoul de Pinet, Cabrières, La Méjanelle, Pic Saint Loup, Saint Georges d’Orques, Saint Christol, Saint Drézéry, Saint Saturnin, Montpeyroux, Coteaux de Vérargues, composent l’AOC Coteaux du Languedoc.  [fitou](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/fitou.jpg)  Les Grecs ont apporté la vigne entre Narbonne et Perpignan et vers le massif des Corbières ; les Romains l’ont développée.  Le vignoble étendu sur neuf communes, Caves, Fitou, Lapalme, Leucate et Treilles près de la mer, Cascastel, Paziols, Tuchan et Villeneuve, en arrière-pays, produit des vins exclusivement rouges, charpentés, aux arômes complexes. Puissants, généreux, à la robe rubis foncé, le Fitou s’épanouit pleinement après cinq ou six ans et accompagne particulièrement le gibier. | |  |  |  | | --- | | **Côtes du Roussillon** |   Essentiellement rouges (80 % de la production), rosés (13 %) et blancs (7 %), ces vins sont surtout produits au sud de la rivière Têt sur près de 4800 hectares (118 communes). Les Côtes du Roussillon rouges accompagneront bien toutes les viandes : blanches ou rosées et jeunes (veau, agneau, volailles), mais aussi rouges, grillées, rôties ou sautées.  Les blancs, tout en légèreté, à la fraîcheur de fleurs et de fruits s'accorderont avec un poisson à la plancha, quelques calmars sautés, une bullinada, des huîtres... Certains, plus gras, plus riches, conviennent bien aux poissons en sauce, aux gratins de coquillages.  Les rosés se consomment à l'apéritif, sur des salades composées, charcuterie, feuilletés.  **Collioure**  [collioure](http://forumfemmaufoyer.canalblog.com/images/collioure.jpg)  Rouges (70 %) et rosés (30 %) et leur aire de production est limitée aux communes de Collioure, Port-Vendres, Banyuls et Cerbère, soit 400 hectares. Les Collioure rosés font merveille sur les préparations de poissons épicés. Les rouges escorteront volontiers un civet de langouste, une gigue de chevreuil rôtie... | | |

**Spécialités de l’Aude**

Cassoulet

La Rousole : omelette au pain sec, jambon cuite et persil

Blanquette de Limoux : vin pétillant très léger

Vins de Corbières :  
Carignan, Syrah, Cinsault, Grenache noir, Mourvèdre… Pour les blancs on retrouve les Malvoisie, Grenache blanc, Maccabeu ou Piquepoul…

****

**Cassoulet (Toulouse)**

**Au Pays Basque, le piment fait tout**  
Une cuisine traditionnelle, de bord de mer à base de poissons et de crustacés, gaie et colorée, toute rouge comme frottée au piment d’Espelette. On retrouve le piment partout. Il est la base d’un caviar, la piperade, alors mélangé aux tomates cuites et à l’oignon. Fabriqué partout au Pays Basque, le jambon est de tous les repas et toutes les saisons. Quant au foie gras, de canard et d’oie, il est ici comme dans les autres grandes régions fermières (les Landes, le Gers, le Lot-et-Garonne), gavé puis cuisiné à l’ancienne, enrobé dans sa propre graisse.

Appréciez le magret de canard, simplement grillé, accompagné de pommes de terre, de cèpes ou garni de fruits. Plat traditionnel et tout aussi bon, le poulet basquaise. Les morceaux de poulet sauté seront servis avec une sauce savoureuse à base de tomate, d’oignons, de piments, le tout mijoté avec un verre de vin blanc.

C’est aussi une région de chasse et de pêche. Pour la chasse, c’est la palombe que l’on guette près des Pyrénées lors de sa grande migration. Un vrai régal lorsqu’elle est rôtie, entourée d’une lamelle de lard. Quant à la pêche, on ramène dans ses lignes de succulents poissons d’eau douce et dans ses filets le thon, les sardines et les chipirons.

Incontournables, les fromages de brebis sont de tous les repas et se servent secs ou frais mais que l’on ne trouve malheureusement que l’été. Enfin, les chocolats, grande spécialité de la cité de Bayonne. On peut le trouver parfumé à la cannelle ou combiné avec de la génoise comme le très symbolique gâteau « béret basque ».

Une spécialité à découvrir sans tarder : la garbure. 48 heures à l’avance, saler un jambonneau frais. Le déposer dans une marmite remplie d’eau froide et porter à ébullition. Enlever l’écume qui se forme, puis ajouter 7 carottes, 2 kg de pommes de terre coupées en morceaux, 1 bouquet garni, 4 gousses d’ail, un soupçon de sel et du poivre. Faire cuire pendant 1 heure. Piquer le jambonneau à la fourchette pour vérifier la cuisson. Ajouter à la marmite 250 g de haricots blancs cuits à part.

 **piperade basque**

** Poulet basquaise**

**Spécialités des Pyrénées Atlantiques** :

* chipirons basquaise : plat à base d’encornets
* La Garbure : sorte de cassoulet
* Puquillos farcis : poivrons farcis
* Ardi-gasna : fromage de brebis servi avec de la confiture de cerises noires, de pruneaux ou du miel
* Gâteau basque : gâteau arômatisé au rhum
* Jambon de Bayonne
* L’Irouléguy : vins rouges parfait pour accompagner gibiers et fromages

**OUEST**

**Bordeaux: une cuisine du sud, à l’espagnole**

Bordeaux rayonne dans le monde grâce au prestige de ses vins. Mais le Bordelais recèle d’autres surprises gastronomiques, entre un terroir magnifique et robuste et une ouverture sur l’Atlantique riche de goût et de saveurs subtiles. Au coin de la rue de sa capitale dorée, vous pouvez déguster un plateau d’Huîtres fraîches du jour, une entrecôte persillée et grillée tout en buvant un bon Entre-Deux-Mers ou un rouge Saint-Emilion du Libournais. Une gastronomie traditionnelle et relevée, proche de la cuisine espagnole, qui cuisine, d’un côté, des poissons telles que la sole, les alevins d’anguilles, préparées à l’ail et au persil,  la lamproie à la bordelaise, préparée en sauce à base de vin rouge, les sardines fraîches à manger grillées sur la plage. De l’autre, les régals de la terre : les foies gras, les tripes de porc, l’agneau de lait, les asperges. Et le cannelé bordelais, cela ne vous dit rien ? Au goût de vieux rhum et de vanille bourbon, il résume assez bien Bordeaux, Ville du Sud, port ouvert sur le monde qui fût une escale majeure dans le commerce triangulaire des esclaves, et celui du rhum et des épices.

 **entrecôte bordelaise**

** huîtres d’Arcachon**

Bordeaux, c’est aussi et bien sûr son exceptionnel vignoble. Citons juste pour rafraîchir la mémoire et le palais : les Premières Côtes de Blaye en Bordeaux, l’Entre-deux-Mers, Sauternes en Graves, Saint-Emilion et Pomerol en Libournais, Saint-Julien, Saint-Estèphe, Pauillac et Margaux en Médoc.

Vous êtes tentés par un velouté de lentilles au foie gras de canard, voici la recette de Denis Franc, Chef étoilé au Michelin. Faire revenir 1 oignon et une gousse d’ail dans un peu de graisse de canard, ajouter les lentilles (vertes du Puy de préférence) et mouiller moitié eau moitié bouillon de poule si possible. Joindre un bouquet garni à la première ébullition. Saler à votre convenance au gros sel. Laisser cuire à petits bouillons 1 heure 1/4 environ en écumant régulièrement. Pendant la cuisson, préparer quelques petits dés de poitrine de porc fumé, les faire revenir « bien croustillants » dans une poêle. Préparer également quelques croûtons confectionnés avec du pain d’épices et rôtis au four. Mixer les lentilles au terme de la cuisson, ajouter une cuillère par personne de crème épaisse. Vérifier le goût et l’onctuosité. Maintenir au chaud. Préparer de gros dés de foie gras de canard (6 par personnes). Saler, poivrer et cuire à feu vif dans une poêle. Bien colorer les foies et les égoutter dans un papier absorbant. Dresser le velouté dans des assiettes creuses et larges. Installer les foies biens chauds et parsemer le tout des lardons et croûtons. Secret du chef : Ajouter au centre de l’assiette une crème fouettée (comme une chantilly) avec quelques noisettes grillées ou quelques brisures de châtaignes. Ce plat s’accompagne d’un Côtes de Francs 2002 « la puissance pour le canard, la finesse des tanins pour les lentilles. »

**Le Périgord: un juste équilibre**  
La cuisine du Périgord, toute sa richesse c’est la nature qui lui a donnée. Quelques champignons des bois (oui, mais quel cèpe ! oui, mais quelle truffe !), des noix et des châtaignes, et une volaille (l’oie et le canard) qui donneront ce foie gras et ce magret tellement réputés. Car, contrairement à l’idée que l’on en a, le Périgord est une région pauvre, paysanne. Et sa cuisine en est le reflet. Une cuisine de terroir, de farcis, de restes habilement concoctés, de conserves, de plats mis en bocaux, de confits… Mais attention : une cuisine excellente, généreuse, onctueuse comme la chair de ces oies et ces canards engraissés au maïs, dont le foie, les ailes, les cuisses, le cou se dégustent avec parcimonie lors de grands événements. Avec la graisse de l’animal, on va justement réaliser les confits, et conserver la saveur des produits. Une graisse qui va remplacer le beurre et donner ce goût prononcé et succulent aux pommes de terre sautées, aux magrets, aux rillettes… À cela, ajoutez seulement un verre de vin blanc sucré, comme le Monbazillac, et vous verrez les anges !

Parmi les spécialités, des plats bien simples mais extraordinairement délicieux : l’omelette aux truffes ou la poêlée de foie gras, le magret de canard, le foie gras, les rillettes d’oie… Mais aussi salades de truffes, poissons de rivières, volailles fermières aux champignons… L’hiver, cela vaut le coup de visiter les marchés au gras comme celui de Périgeux par exemple. Dans le Périgord Noir, c’est le cochon et les cochonnailles qui régalent la table toute l’année. Dans le Périgord vert, les chèvres ont donné naissance à une excellente spécialité, forte et goûteuse : un petit fromage rond et fondant : le Cabécou.

**Spécialités de Dordogne** :

* Salade du Perigord avec gésiers et magrets
* Monbazillac : vin blanc liquoreux

**Centre Val de Loire : le jardin de la France**  
Situé entre le Bassin Parisien et la Côte Atlantique, le Val de Loire offre une grande variété de viandes, poissons, fruits et légumes. De Tours, l’on retiendra les rillettes, à se faire en casse-croûte, en buvant un verre de rouge et le nougat, en dessert. De Blois à Tours, ce sont les vins qui retiennent l’attention, des vins étonnants : Cheverny, Touraine et plus loin encore les prestigieux rouges de Chinon, Bourgueil et Saint-Nicolas. Le «Jardin de la France» et ses vastes vergers donnent aux cultivateurs de merveilleuses pommes et poires mûries au soleil et des petits légumes frais. Le Val de Loire est la 1ère région de production de poireau primeur en Europe. Après la mâche, c’est le légume le plus cultivé en plein champ en région nantaise. En plat de résistance, rien ne vaut ces poissons de Loire si divinement accompagnés d’un beurre blanc ou la volaille dite géline noire à la chair si goûteuse. Et ne manquez pas en dessert les poires tapées, le délicieux nougat de Tours ou les confiseries à base de pruneaux.

Tout ceci est à déguster en buvant du vin de Savennières, l’une des 29 appellations d’origine contrôle du Val de Loire. Et si vous voulez devenir un chef de la cuisine du Val de Loire, c’est possible. Où ? À Angers

**NORD-OUEST**

**La Bretagne, ou la cuisine du large**  
La cuisine de la Bretagne, c’est une cuisine du large, du plein air et de la mer. C’est un mélange frais de maquereaux et de sardines, de rillettes de porc et de galettes bretonnes. N’oublions pas le cidre et les crêpes en guise de douceur. Si vous êtes donc un inconditionnel de la mer, la Bretagne propose, au gré des saisons, des plaisirs gourmands d’une fraîcheur extraordinaire. De Rennes, capitale de la région Bretagne, il y a le coucou, dont la chair et les œufs sont très recherchés, le Petit Gris, ce fameux escargot à gober avec un beurre à l’ail et au persil et, bien sûr, la galette de blé noir, à base de farine de sarrasin. De Cancale, il y a les fameuses huîtres (plates ou creuses), suivant la saison ou la marée. Il y a aussi les légendaires madeleines qui contiennent le goût et l’odeur citronnés de l’enfance. Puis il y a les fruits de mer crus, les crustacés, la soupe de poissons, les plats à la sauce « armoricaine », la charcuterie, le jambon fumé cru, les crêpes de froment, le far breton, le quatre-quarts, les biscuits au beurre…

**Specialités du Morbihan**

* Cotriade : sorte de bouillabaisse avec des poissons de l’atlantique et des coquillages cuisinés au vin blanc
* Galettes bretonnes : galette pur beurre
* Andouille de vire : légèrement fumée
* Galettes de blé noir : crêpe salées ou sucrées cuisinées avec de la farine de sarrasin
* Caramel au beurre salé
* Fruits de mer

** crêpes bretonnes**

**En Normandie: la pomme et le lait**  
La Normandie offre une variété gastronomique excitante et de grande qualité. D’abord des fruits de mer de luxe : huîtres de pleine mer, coquilles Saint-Jacques, homards. Et pour chaque grande ville ou presque une spécialité :  la sole de Dieppe, les tripes à la mode de Caen, le boudin noir de Mortagne, … Puis, n’oublions pas les bonnes vaches normandes qui donnent le lait d’abondance. Voilà donc de sacrés fromages : le camembert (bien fait), le pont-l’évêque ou le livarot. Et enfin, côté fruits, la Normandie dispose d’un atout maître : la pomme. Verte, douce, craquante, acide, mûre : elle sert aussi à la confection du cidre et du calvados de grande réputation…

** Soufflé normand**

****

**Tripes à la normande**

**Spécialités de Seine Maritime : Dieppe**

Son nom est plutôt trompeur, mais le petit Suisse ne vient pas de Suisse mais bien de Seine Maritime. Depuis 1850, il est la fierté du département. Le Neufchâtel est un fromage à pâte molle et à croûte fleurie qui à la particularité d’être en forme de coeur.  
Spécialité de la ville de Dieppe, **la Marmite Dieppoise** est une bouillabaisse de poissons de la Manche. Il s’agit d’une matelote à base de poissons (turbot, sole, rougets grondins, lotte), de crustacés (coquilles Saint-Jacques, moules) cuits avec des légumes (oignon, céleri, poireau) et des aromates (persil, thym, laurier, sel, poivre) dans du [beurre](http://fr.wikipedia.org/wiki/Beurre) d’[Isigny](http://fr.wikipedia.org/wiki/Isigny-sur-Mer), de la [crème](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cr%C3%A8me_fra%C3%AEche) d’[Isigny](http://fr.wikipedia.org/wiki/Isigny-sur-Mer) et du [cidre](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cidre) sec servie dans de petites marmites  
La crème fraiche est utilisée sans parcimonie dans la région.

 marmite dieppoise

**ILE DE FRANCE**  
**L’Île de France : un grenier de douceurs**En Ile de France, on cultive les légumes, les fruits, les condiments… et l’art de la sucrerie ! Historiquement, l’Ile-de-France a toujours été la région de loisirs des Rois de France et dans sa grande variété de paysage, de forêts et de champs se cultivent discrètement de petites merveilles. Ainsi, du champignon de Paris, à l’origine cultivé dans les carrières désaffectées de Paris aux fruits et légumes savoureux comme la pomme Faro, la cerise de Montmorency, la poire de Groslay, les petits Pois à la Française, l’asperge d’Argenteuil, ou le haricot chevrier, la région princière cultive de menus plaisirs essentiels et délicats.

Côté viandes, l’Ile de France élève une volaille onctueuse et le cochon généreux qui donne le Jambon de Paris mais également de magnifiques bœufs et veaux dont on tire les recettes du Navarin d’agneau, du Bœuf Mironton, de la tête de veau vinaigrette ou encore du pot-au-feu Henry IV.

Et certainement dans un souci de compléter sa table, la région a développé de bien succulents condiments telle que la Moutarde de Meaux qui relève le goût, un plateau de fromages conséquent avec le Brie, de fameux desserts comme le Paris-Brest, et la tartelette de citron que l’on peut savourer avec un verre de Grand Marnier, produit exclusivement à Neauphle-le-Château. Et enfin les douceurs. Car saviez-vous que la région parisienne en regorge ? Sucres d’orge de Moret-sur-Loing, Bonbons à la Rose de Provins, Pavés de Chocolat de Meaux en ganache renfermant chacun un grain de raisin, et le coquelicot de Nemours – bonbon en pâtes de fruits et liqueur… Des faveurs de roi.

Puisque nous parlons de roi, arrêtons-nous à Versailles et dégustons l’entremets Belle Marquise, par Gérard Vié, chef des Trois Marches, Trianon Palace, 78 000 Versailles.). Petite recette entre amis…Poires rôties au cassis. Procurez-vous dans les jardins de Versailles (oh non, au marché !) 6 petites poires, 1/2 litre de bon vin rouge, 15 cl de crème de cassis, 100 gr de cassis en fruits, 1 cuillère à soupe de sucre, 20 gr de cannelle, 1 pincée de poivre du Sichuan moulu et 50 gr de beurre. Pour les poires rôties : faites mijoter les poires au vin rouge avec de la cannelle, du sucre et du poivre. Après cuisson, rangez dans un plat allant au four les poires avec la crème de cassis et les cassis fruits, le beurre et le jus de citron. Placez-le à mi-hauteur du four et finissez la cuisson à four doux (180°) pendant 10 minutes en arrosant en permanence afin de confire les poires. Celles-ci doivent êtres assez fermes pour se tenir autour du gâteau. Pour l’entremets au chocolat blanc, il vous faut pour 6 personnes, 200 gr de sucre, 100gr de jaunes d’œufs (4 petits jaunes), 5 œufs entiers, 100 gr de farine, 100 gr de chocolat blanc et 150 gr de beurre. Commencez par travailler le sucre, les œufs entiers et les jaunes à la spatule, jusqu’à ce que le mélange blanchisse. À feu doux, faites fondre le beurre et le chocolat blanc haché. Puis mélangez-le avec l’appareil et versez le tout dans un moule beurré. Enfournez pendant environ 12 minutes à 200°. Surveillez la cuisson. Le milieu doit être bien fondant. Enfin, démoulez l’entremets et posez les poires, debout, tout autour. Gérard Vié accompagne ce délicat dessert d’un Bandol frais 1986.

Mais là encore toutes les spécialités ne sont pas citées, il faudrait un livre entier pour parler de l’ensemble de la gastronomie en France. Dans ce beau pays, France et gastronomie sont synonymes alors, où que vous soyez au nord, à l’est, au sud ou à l’ouest, vous trouverez de quoi vous lécher les babines, soyez en certain…

**LA CHAMPAGNE**

**Spécialités des Ardennes**

Depuis plus de trois siècles, la ville de Rethel n’a pas changé la recette du célèbre boudin blanc. Aujourd’hui, c’est un produit de luxe lorsque celui-ci est truffé.  
Outre de nombreux pâtés et saucissons, le département des Ardennes est réputé pour le Rocroi. Ce fromage peu connu a la particularité de ne contenir presque aucune matière grasse. Constitué à partir de lait écrémé, il est à pâte molle et croûte lavée, affiné dans de la cendre de bois, et a un goût très prononcé proche du Maroilles.

**Spécialité de l’Aisne**

La cuisine de l’Aisne est une cuisine rurale qui s’appuie sur l’élevage local. La Caghuse est un plat mijoté composé de rouelles de porc, cuites avec des oignons, du vinaigre et du vin blanc. Dans toutes les bonnes boulangeries de la région, vous trouverez des Rissoles de Sires de Coucy. Ce sont des petits feuilletés farcis de veau ou de porc.  
Si la gastronomie rurale de l’Aisne ne vous suffit pas, vous pouvez vous rendre à la Tour du Roy à Vervins, ce restaurant a obtenu le Bocuse d’or en 2007.

**Spécialités de la Marne**

* Le Champagne, spécialité de la Marne, a atteint désormais une renommée mondiale. En apéritif, quand il est mi-sec, il peut s’accompagner de Croquignols ou de Biscuits rose, spécialités de Reims. En dessert, quand il est moelleux, il accompagne parfaitement des Massepains de formes variées.  
  Le département est aussi connu pour une spécialité beaucoup moins raffinée mais tout aussi délicieuse : les pieds de porc à la Sainte Menehould. Ces pieds de porc, ont la particularité d’être panés et cuits plus de 40 heures. On mange alors même les os !

 Andouillete de Reims

**Spécialités de Meurthe et Moselle**

* C’est à la fille du roi Stanislas Leszczynski, Marie, future femme de Louis XV, que l’on doit l’idée de la Bouchée à la Reine, spécialité de Meurthe et Moselle. Ce feuilleté peut être garni de différentes façons dont la plus traditionnelle est une garniture aux champignons, ris de veau et quenelles. Foie gras et poissons pourront êtres accompagnés des Vins de Toul ou des vins gris des Côtes de Meuse.  
  Dans la catégorie des desserts, le département est fier de son fameux Baba au Rhum ou des Visitandines. Ce sont des gâteaux aux amandes que l’on peut trouver sous différentes formes : pavés, en forme de barquette, de coquillage etc…  
  Des bonbons à la bergamote font la spécialité de la ville de Nancy.

**Spécialités de la Meuse**

* La tristement célèbre ville de Verdun est la capitale de la dragée. Les dragées agrémentent les baptêmes, mariages et autres cérémonies. Parce que c’est une douceur de fêtes, le célèbre pâtissier Braquier à Verdun propose des dragées de toutes sortes : au chocolat, à la nougatine, au café, même des dragées sans sucre ou des dragées recouvertes d’une fine couche d’or. Rattrapé par l’histoire, ce pâtissier a créé les « Obus de Verdun ». Obus en chocolat noir qui explosent réellement et laissent échapper dragées en tous genres et gadgets.  
  La ville de Commercy, quand à elle, est connue pour ses fameuses madeleines moulées dans une coquille Saint Jacques.  
  Le Clair de Lorraine ou Ambroseille est une boisson alcoolisée à base de groseilles. Elle se décline de nos jours en différents parfums : mirabelle, framboise etc…

**Spécialités de la Moselle**

* Redécouvrez la Quiche Lorraine dans le berceau de sa création. La mirabelle, cette petite prune jaune qui foisonne en Lorraine, est cuisinée de différentes façons dans la région. Elle orne les gâteaux, les tartes, on peut la trouver en confitures, en liqueur ou en eau-de-vie.